

## **Liderazgo y servicio social en la salud II**



**Guía de impartición  
Clave LSSS2302  
Nivel Profesional**

## Contenido

Datos generales del certificado.....	3
Competencia global del curso .....	3
Competencias por módulo.....	3
Introducción al curso.....	4
Información general.....	4
Calendario de entregas de los aprendedores .....	7
Temario del curso.....	8
Preguntas más frecuentes.....	9
Guía para las sesiones.....	10
Banco de prácticas de bienestar .....	16
Anexos.....	27

## Datos generales del certificado

**Nombre del certificado:** Liderazgo y servicio social en la salud II

**Nivel:** Licenciatura

**Modalidad:** Presencial

**Clave:** LSSS2302

## Competencia global del curso

Aplica correctamente en escenarios reales las competencias humanas y profesionales del perfil de egreso desarrolladas durante su formación en el programa de salud, fomentando, además, habilidades de investigación clínica y básica.

## Competencias por módulo

### Competencia de módulo 1

Desarrolla el marco teórico y metodología de una investigación que muestra la información de un proyecto acorde a los objetivos de su programa en el área de salud y de la sede en que se encuentra realizando su servicio social.

### Competencia de módulo 2

Elabora los resultados y conclusiones de una investigación que muestra la información de un proyecto acorde a los objetivos de su programa en el área de salud y de la sede en que se encuentra realizando su servicio social.

### Competencia de módulo 3

Presenta un informe de investigación que muestra el proceso desarrollado y sugerencias de mejora de un proyecto acorde a los objetivos de su programa en el área de salud y de la sede en que se encuentra realizando su servicio social.

## Introducción al curso

Para el curso *Liderazgo y servicio social en la salud II* de nivel Licenciatura en modalidad presencial, serás el maestro distinguido que guiará a los estudiantes a lo largo de esta experiencia educativa. Este curso ha sido cuidadosamente diseñado para que tú, como docente con amplia experiencia en el ámbito laboral, puedas compartir no solo tu conocimiento teórico, sino también las mejores prácticas que has implementado en tu carrera profesional. Dada la importancia de fomentar habilidades tanto humanas como profesionales, tu rol será crucial en la formación de los estudiantes, actuando como un guía que promueve una discusión rica y relevante durante las sesiones. Tus aportaciones y el uso de actividades dinámicas garantizarán una consideración adecuada de los distintos enfoques y realidades que los estudiantes enfrentan. ¡Bienvenido a esta emocionante travesía académica!

## Información general

### Metodología

Este curso ha sido diseñado con la finalidad de ser impartido por un *docente líder con experiencia en el ámbito laboral*, quien compartirá su conocimiento y experiencia, así como las mejores prácticas que realiza en su labor profesional.

La experiencia de curso promueve la interacción entre aprendedores de la Universidad Tecmilenio como una forma de enriquecer tu formación, contrastando su realidad con la de otros compañeros.

Por lo tanto, durante cada sesión el docente transmitirá su experiencia, actuando como un guía en el proceso de aprendizaje durante la realización de las actividades.

El curso es *semestral* y tiene una distribución *semanal*; en cada semana se lleva a cabo una *sesión*. La asistencia a estas sesiones es muy importante para tu aprendizaje.

Este curso se conforma por 9 temas, y su estructura es la siguiente:

Semana	Módulo	Tema	Evaluable
1	Módulo 1	Tema 1	
2		Tema 2	Actividad 1
3		Tema 2	Actividad 2
4		Tema 3	Actividad 3
5		Tema 3	Evidencia 1
6	Módulo 2	Tema 4	
7		Tema 4	Actividad 4
8		Tema 5	Actividad 5
9		Tema 6	Actividad 6
10		Tema 6	Evidencia 2
11	Módulo 3	Tema 7	
12		Tema 7	Actividad 7
13		Tema 8	Actividad 8
14		Tema 8	
15		Tema 9	Actividad 9 y Evidencia 3
16		Tema 9	Proyecto final

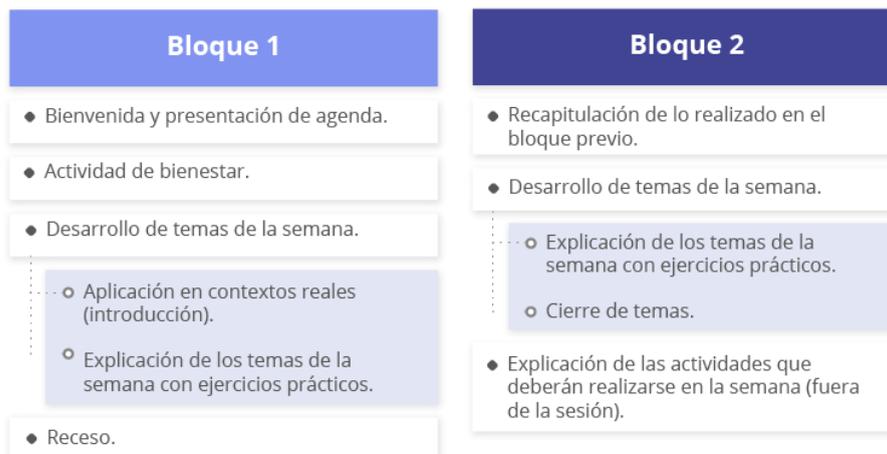
## Evaluación

En este apartado se muestra a detalle la evaluación del certificado

Evaluable	Ponderación
Actividad 1	5
Actividad 2	5
Actividad 3	5
Evidencia 1	10
Actividad 4	5
Actividad 5	5
Actividad 6	5
Evidencia 2	10
Actividad 7	5
Actividad 8	5
Evidencia 3	10
Proyecto final	30

## Estructura de las sesiones

A continuación, se desglosa la estructura de las sesiones. Asimismo, se recomienda utilizar las siguientes actividades:



## Actividades, evidencias y proyecto final

Las actividades, evidencias y el proyecto final han sido diseñados para realizarse de manera individual. Por ende, para promover el dinamismo y la interacción de los participantes en distintos formatos, el profesor alternará (durante las sesiones) intervenciones individuales y grupales que enriquezcan los puntos de vista del aprendedor.

Todas las actividades, evidencias y proyecto deberán entregarse a través de la plataforma tecnológica para que el profesor pueda hacer su respectiva revisión y evaluación. Es muy importante que el aprendedor revise el esquema de evaluación y los criterios que se utilizarán, con el fin de que tenga claro el nivel de complejidad y esfuerzo que se requiere para realizar las entregas semanales, garantizando de esta manera el éxito dentro del curso.

En caso de que el aprendedor tenga dudas sobre alguna actividad o contenido del programa, podrá contactar al profesor a través de los medios indicados.

## Tutoriales

Para asegurar que el aprendedor aproveche al máximo su experiencia educativa, se le recomienda que siga las indicaciones del docente, así como la revisión de los siguientes tutoriales:

- [¿Cómo entrar a Canvas?](#)
- [¿Cómo consulto mis calificaciones?](#)
- [¿Cómo entrego mis tareas?](#)
- [¿Cómo ingreso a la plataforma de multipresencia virtual?](#)
- [Tutoriales de Canvas para participantes.](#)
- [¿Cómo evalúo el desempeño de mi red?](#)

## Calendario de entregas de los aprendedores

# Liderazgo y servicio social en salud II

## Calendario

Semana	Módulo	Tema	Evaluables
Semana 1	Módulo 1	Tema 1	
Semana 2		Tema 2	Actividad 1
Semana 3		Tema 2	Actividad 2
Semana 4		Tema 3	Actividad 3
Semana 5		Tema 3	Evidencia 1
Semana 6	Módulo 2	Tema 4	
Semana 7		Tema 4	Actividad 4
Semana 8		Tema 5	Actividad 5
Semana 9		Tema 6	Actividad 6
Semana 10		Tema 6	Evidencia 2
Semana 11	Módulo 3	Tema 7	
Semana 12		Tema 7	Actividad 7
Semana 13		Tema 8	Actividad 8
Semana 14		Tema 8	
Semana 15		Tema 8	Evidencia 3
Semana 16		Tema 8	Proyecto final

## Temario del curso

### Módulo 1

1. Marco teórico de la investigación
  - 1.1 Funciones del marco teórico
  - 1.2 Fuentes del marco teórico
2. Metodología
  - 2.1 Métodos de investigación clínica
  - 2.2 Métodos de investigación en salud
3. Comunicación asertiva institucional
  - 3.1 Comunicación efectiva
  - 3.2 Lenguaje asertivo en instituciones

### Módulo 2

4. Análisis y presentación de resultados
  - 4.1 Análisis de resultados cuantitativos y cualitativos
  - 4.2 Presentación de resultados cuantitativos y cualitativos
5. Conclusiones
  - 5.1 Vinculación de conclusiones
  - 5.2 Limitaciones y sugerencias
6. Adaptación en ambientes institucionales
  - 6.1 Relaciones interpersonales institucionales
  - 6.2 Redes de apoyo en instituciones

### Módulo 3

7. Informe de la investigación
  - 7.1 Tipos de informes de investigación
  - 7.2 Ética y manejo de información en los trabajos de investigación.
8. Presentación ejecutiva del informe de investigación
  - 3.3 Presentación formal
  - 3.4 Presentación gráfica

## **Preguntas más frecuentes**

### **¿En dónde o a quién reporto un error detectado en el contenido?**

Cualquier incidencia se puede reportar directamente haciendo clic en el botón *Mejora tu curso* que se encuentra en la parte superior derecha de la pantalla en la plataforma de Canvas.

### **¿Quién me informa de la cantidad de sesiones y tiempo de cada sesión en las semanas?**

El coordinador docente te debe proporcionar esta información.

### **¿En qué semanas se aplican los exámenes parciales y el examen final?**

Consulta con tu coordinador docente los calendarios de acuerdo con la modalidad de impartición.

### **¿Tengo que capturar las calificaciones en banner y en la plataforma educativa?**

Sí, es importante que captures calificaciones en la plataforma para que los aprendedores estén informados de su avance y reciban retroalimentación de tu parte sobre todo lo que realizan en el certificado. El banner es el registro oficial de las calificaciones de los aprendedores.

## Guía para las sesiones

**Nota:** Los enlaces que se compartan en las notas son externos a la Universidad Tecmilenio, al acceder a ellos considera que debes apegarte a sus términos y condiciones.

### Semana 1

#### Bloque 1

Actividad	Descripción
<b>Bienvenida y presentación de agenda.</b>	El profesor se presenta ante el grupo y da una breve introducción al certificado.
<b>Práctica de bienestar.</b>	El profesor impartidor seleccionará una práctica de bienestar para aplicarla en la sesión. Se recomienda utilizar una diferente por sesión.
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>Aplicación en contextos reales (introducción).</b></li><li>○ <b>Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.</b></li></ul>	El profesor explicará los contenidos con ejercicios prácticos.
<b>Receso.</b>	Se brindará un espacio de receso para que el aprendedor lo utilice en su beneficio.

#### Bloque 2

Actividad	Descripción
<b>Recapitulación del bloque previo.</b>	De manera dinámica, el profesor recapitulará lo realizado en el bloque previo.
<b>Desarrollo de los temas de la semana:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ <b>Explicación de los temas de la semana con ejercicios prácticos.</b></li><li>○ <b>Cierre de temas.</b></li></ul>	El profesor explicará los contenidos con ejercicios prácticos y realizará un cierre de los temas correspondientes.
<b>Explicación sobre lo que deberá realizarse fuera de la sesión:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Actividades, evidencias, exámenes, etc.</b></li></ul>	Se brindará una breve explicación de las tareas correspondientes a la semana, las cuales se deberán realizar de forma individual.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 1**

La elección de tema de investigación y el desarrollo del marco teórico pueden ser intimidantes para el aprendedor que se enfrenta por primera vez a este tipo de trabajos, por ello se recomienda usar poco tiempo en explicar la teoría y más tiempo en dar y mostrar ejemplos de otros trabajos.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 1**

Se podría hacer una revisión antes de la entrega formal de la actividad, especialmente para verificar, a partir de la experiencia del docente, que las propuestas de tema están bien encaminadas a un proyecto de investigación y dar un primer vistazo a la viabilidad de su desarrollo.

Es importante reforzar la búsqueda de fuentes confiables de información, por lo que podría revisarse en clase el uso de la Biblioteca Digital y otros motores de búsqueda conocidos, así como compartirles las ligas de acceso.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 2**

Se debe revisar primero el tema 2 de Canvas para hacer anotaciones en el pizarrón sobre todos los tipos de investigación, quizás en un cuadro o un mapa conceptual, de modo que los aprendedores tengan una idea más clara de todas las clasificaciones, ya que podrían resultar confusas.

Se recomienda mostrar varios artículos científicos en la clase en donde se describa con toda claridad si es un estudio cuantitativo, transversal, de casos y controles, etcétera. Aunque es muy probable que los estudiantes elijan el método cuantitativo, siempre es buena opción mostrarles un ejemplo cualitativo en su área.

Recuerda enfatizar la confiabilidad que tiene cada tipo de investigación en función a las demás.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 2**

Es importante avisar con tiempo suficiente la entrega de esta actividad para permitir revisiones y correcciones y que el aprendedor pueda continuar adecuadamente con las otras etapas del proyecto.

Se debe aclarar que el cuadro de los tipos de investigación es solamente ilustrativo y orientar al emprendedor sobre cuáles tipos sí podría llevar a cabo en su proyecto para que le convengan más en la obtención de resultados favorables.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 3**

Este tema es un poco diferente a los anteriores y no tiene una secuencia como tal dentro del proyecto, sin embargo, es indispensable conectar los contenidos que se revisan aquí con lo que el aprendedor está viviendo dentro de su servicio social, especialmente con el desarrollo de su proyecto.

Se pueden ejemplos de situaciones reales que el docente haya vivido desde su propio servicio social y posteriormente dentro de las instituciones donde haya laborado y hacer un *storytelling* donde se indique cuándo se aplicó la comunicación efectiva y el lenguaje asertivo y cuándo hizo falta; igualmente, se puede motivar al grupo a que ellos compartan anécdotas en donde identifiquen estos conceptos (pueden ser dentro de su servicio social o fuera de este).

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 3**

Ya que el aprendedor aún no ha desarrollado su proyecto del todo y es probable que no tenga claras todas las actividades que necesita realizar, es indispensable acompañarle en la realización

de su tabla para darle ideas de actividades que pudiera estar pasando por alto. Se debe recordar que la revisión de esa tabla la va a hacer el responsable del aprendedor en la institución del servicio antes que las personas a las que debe solicitar permisos, por lo que esta parte (la de los responsables de área) no debe ser tan minuciosa desde el aula.

#### **Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 4**

Este tema es delicado porque involucra la aplicación activa de acciones para el desarrollo del proyecto, por lo que es importante que a los aprendedores les quede muy clara la diferencia entre investigaciones cualitativas y cuantitativas y los tipos de variable que se miden en cada una y cuáles son más convenientes dependiendo de la idea de los resultados que se quieren obtener. Se recomienda mostrarles en clase muchos ejemplos de escalas de medición, así como varios instrumentos, y hacer énfasis en que pueden adaptar los existentes o hacer el propio, pero que toma más tiempo por la elaboración y la validación.

#### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 4**

Con este tema se continúa la realización del proyecto y en esta ocasión solo se van a definir las variables. Es importante acompañar a cada uno de los aprendedores con ideas y ejemplos de variables que pueden ser medidas y escalas de medición que pueden ser utilizadas para cada variable y de enfocar todo lo que se va a medir a algo realista y acorde con los tiempos del semestre, encaminado siempre a dar solución o respuesta al planteamiento y a que se cumplan los objetivos.

#### **Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 5**

Las conclusiones son una parte crucial para conocer si el estudio fue exitoso o no; se le debe mostrar al aprendedor diferentes estudios desde la parte del reporte de resultados, las tablas, gráficas y demás herramientas para el registro y hacer mucho énfasis en que en esta parte no se emite aún ninguna conclusión, posteriormente, al mostrar las conclusiones hay que regresar a la parte de los resultados de donde se obtuvo tal argumento; es decir, hay que desglosar paso a paso la conclusión para que el grupo comprenda perfectamente como está constituida. Se recomienda también mostrar ejemplos en donde se pone la conducción y la discusión por separado y otros en donde se incluya en la misma sección. Finalmente, se debe mostrar la parte de sugerencias y limitaciones para que ellos conozcan el tipo de información que se agrega ahí.

#### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 5**

En esta actividad los aprendedores no redactarán su conclusión, pero sí definirán el tipo de narrativa de la misma. Por ello, es importante explicarles detalladamente cada tipo de narrativa y ejemplos que les puedan ser útiles. Después, hay que revisar cada caso de investigación para orientarlos respecto a si el tipo de narrativa se adapta a su proyecto y, de no ser así, encaminarlos a que elijan el más conveniente. Se recomienda que antes de esto, ellos elijan primero la narrativa y expliquen la razón de su elección, ya que podrían proporcionarle al docente una perspectiva que no había visualizado.

#### **Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 6**

Este tema, aunque se sale aparentemente de la línea del proyecto de investigación, es en realidad sumamente importante porque no es algo que se aborde con regularidad. Los trabajos universitarios y, más aún, trabajos tan grandes como proyectos de investigación vienen acompañados de mucha presión y estrés que más allá de compartirlo con los compañeros de la escuela, los estudiantes tienden que lidiar con ello solos, lo cual puede empeorar la misma situación. Sería una buena idea hacer una dinámica en la clase en donde los aprendedores compartieran sus perspectivas y emociones generadas a partir de su servicio social y del desarrollo de su proyecto, posteriormente hacer mucho hincapié en la búsqueda y fortalecimiento de las redes de apoyo, incluso mostrando estadísticas o datos relacionados a sus

beneficios. También sería importante brindar líneas de ayuda para los casos en donde no existen redes de apoyo sólidas.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 6**

La actividad 6 es muy sencilla pero significativa y es muy importante persuadir a los aprendedores de llevarla a cabo correctamente. La actividad no lo indica como tal, pero se puede solicitar también evidencia fotográfica y/o filmográfica de la aplicación de la dinámica para evitar que los perfiles apáticos generen la información sin realizar la actividad conjunta con su equipo. Incluso se puede abordar en clase los sentimientos y las impresiones que generó la dinámica para enfatizar en la importancia de buscar el apoyo en redes interpersonales del lugar donde se labora (también como una proyección hacia el futuro) y de que muy probablemente la experiencia les resulte agradable y satisfactoria.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 7**

No podría decirse que el informe de investigación es más importante que la investigación en sí porque es lógico, pero al ser la forma en que el proyecto se va a presentar, sí tiene una relevancia equiparable. Como en temas anteriores, es importante mostrar a los aprendedores varios ejemplos de investigaciones diversas para que conozcan más de una manera y estructura de dichos documentos. También hay que hacer mucho énfasis en el público al que va dirigido y hablarles sobre situaciones que pudieran parecer ajenas a ellos pero que les generen interés, como quizás podría ser un informe de investigación solicitado por una empresa y compararlo con uno solicitado para examen de grado o para investigación científica. Igualmente, como ejercicio adicional se podrían mostrar estudios patrocinados por empresas, los cuales se dan mucho en el área de alimentos y medicamentos, y que los aprendedores reflexionen sobre el conflicto de intereses.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 7**

La actividad 7, como la mayoría del curso, está hecha para servir como material de apoyo para el proyecto en sí que se entregará como evidencia, por lo que hay que orientar muy bien al aprendedor sobre el contenido de su informe que se describirá en el índice; esto ayudará que al momento de redactarlo tenga una idea muy clara de la información que debe incluir y solamente desarrolle con base en esta actividad. También es importante revisar el objetivo del informe y hacer un ejercicio de "ponerse en los zapatos" de sus receptores, haciendo preguntas tales como "¿qué te gustaría saber si tú fueras director de la institución?" o "¿para qué te serviría esta información si tú trabajaras con esta población?"; es decir, enfocar el objetivo y la redacción del informe hacia ellos.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes al tema 8**

Este tema es muy práctico porque básicamente es la explicación paso a paso de cómo elaborar su presentación de la investigación. Ya que en la actividad se van a centrar en la presentación gráfica, sería conveniente enfocar la clase a la forma de presentar según el público que van a tener e, incluso, como una actividad extra, se podría complementar con una dinámica en donde practicasen presentar algo breve y que no está relacionado con la investigación, sino otra cosa que dominen y les agrade como uno de sus *hobbies*, su deporte o género cinematográfico o musical favorito, de modo que puedan prestar atención a su postura, sus ademanes, el uso del espacio y su modulación de la voz, preguntándoles al final su misma percepción de lo que acababan de presentar, cómo se sintieron y concientizando el dominio que tienen del tema para que noten que es un punto importante al hacer su presentación real; igualmente, que reciban retroalimentación de sus compañeros.

Asimismo, se pueden revisar en clase los distintos programas que existen para hacer presentaciones, sobre todo los que menos conocen y hacer demostraciones de las herramientas; por ejemplo, la herramienta "Diseñar" que tiene PowerPoint o revisar las opciones de plantillas

que existen en Prezi o Canva, de modo que experimenten con más programas y se salgan de lo que se usa comúnmente, lo cual habla muy bien de sus habilidades tecnológicas y es, indirectamente, una ventaja que puede observar su audiencia.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la actividad 8**

La idea de esta actividad es ayudarlo al aprendedor a adelantar la elaboración de su presentación gráfica y que tenga una idea más clara de la información que va a colocar y el diseño que le gustaría. Prácticamente es un boceto y la idea es que cuando tenga que elaborar la presentación en forma ya cuente con una especie de plantilla que él mismo realizó. Hay que supervisar que la paleta de colores no tenga colores demasiado chillones y que, si usa colores brillantes porque así lo desea, sigan representando formalidad y que no se usen en texto o en contraste con información o datos importantes; incluso se puede complementar esta parte con algún esquema mostrado en clase sobre la psicología del color y relacionarlo con lo que ellos buscan transmitir a su audiencia cuando hagan su presentación.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la evidencia 1**

Esta evidencia, aunque parece corta por sus pocas indicaciones, es en realidad laboriosa porque es la redacción del marco teórico. También aquí se detalla el planteamiento del problema y la definición de la metodología. Sin embargo, las actividades del módulo 1 están diseñadas para que los aprendedores adelanten trabajo de sus evidencias y del proyecto final para que se les haga menos pesada la ejecución y no lleguen con la mente en blanco.

Actualmente, con el desarrollo de los generadores de texto con inteligencia artificial, es prácticamente imposible solicitar a los estudiantes que no los usen, por lo que se recomienda enseñarles a emplearlos como una herramienta profesional, con guías que les arrojen información que puedan utilizar y orientarlos a corroborar siempre la información, evitando que traten de sacar la totalidad de su trabajo de esas fuentes desde una perspectiva ética y funcional, haciendo énfasis en el papel de la innovación de sus trabajos y la aplicación específica en sus lugares de trabajo.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la evidencia 2**

La evidencia 2 es una parte crucial del proyecto de investigación de los aprendedores porque involucra acciones de su parte más allá de investigar la parte teórica y redactar, incluso muchos consideran esta parte como la más interesante o hasta entretenida porque es trabajo de campo y tienen contacto con personas y opiniones reales que podrían o no salirse de toda idea y toda teorización que el investigador pudiera poseer.

Es importante avisar con tiempo sobre esta evidencia porque es probable que la aplicación de sus instrumentos de medición les lleve algunos días en su servicio social, aunque dentro de las cinco horas estipuladas para culminar esta actividad, por lo que es mejor que se preparen con antelación. Igualmente, no hay que dejar de mencionarles que el recabado y registro de datos puede ser una tarea tediosa, por lo que sería conveniente recomendarles que no dejen esta actividad para un solo día, sino que lo dividan en varios.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes a la evidencia 3**

En esta evidencia se pretende que el aprendedor haga el informe final de su protocolo de investigación, esta es una parte importante porque con esto culmina prácticamente su investigación y es el proyecto que entregará en la parte académica. Es indispensable que el aprendedor comprenda que este documento es su protocolo de investigación, incluso se puede profundizar la solicitud en algunas áreas como el marco teórico, ya que puede pedirse completo o solamente un resumen. Se recomienda que se hagan presentaciones en el grupo de los documentos para que todos puedan darse ideas para complementar sus propios trabajos.

### **Notas para el profesor impartidor correspondientes al proyecto final**

El proyecto final no es el protocolo como tal, se llevó a un nivel en donde los aprendedores puedan afrontarse con el mundo real y utilizar en un entorno institucional habilidades de comunicación e involucramiento que se revisaron en los temas del curso, pero aplicados a algo que les pueda ser de mucha utilidad. En la presentación final, además de los puntos vistos en el último tema, se agregó la formación de un comité para aplicar las habilidades sociales, pero también para que el estudiante se sienta respaldado por alguien de confianza y no se intimide ante las figuras de autoridad. Además, el proyecto involucra más aptitudes y temas además de los relacionados directamente en el proyecto porque eso ya se trabajó exclusivamente en las Evidencias.

Es muy importante resaltar a los aprendedores que, si la solicitud que planteen es rechazada, no tiene ninguna implicación en su calificación, solamente es un ejercicio de gestión que los reta a salir de su zona de confort y los prepara para hablar de manera formal ante personas que no son de su círculo cercano, incluso, que no conocen.

## Banco de prácticas de bienestar

### Práctica 1

<b>Nombre de la práctica</b>	Un momento para respirar
<b>Descripción de la práctica</b>	Aprender a respirar por nariz y a tranquilizar tu mente.
<b>Palabras clave</b>	Fortalezas de carácter, y autorregulación.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>La autorregulación, también percibida como control, es una fortaleza de carácter muy importante dentro de la Psicología Positiva. Este concepto implica regular lo que uno siente y hace, ser disciplinado, así como mantener un control sobre los apetitos y, especialmente, sobre las emociones.</p> <p>En la actualidad vivimos situaciones muy estresantes que provocan que nuestra reacción instintiva y natural ante ellas sea estallar en ira. Pero, las consecuencias de este comportamiento no sólo se quedan en nosotros, sino que también pueden llegar a afectar a terceros.</p> <p>A continuación, se presenta un ejercicio que te ayudará a cultivar la fortaleza de autorregulación:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Toma 2 minutos de tu tiempo, siéntate en un lugar cómodo, donde no haya mucho ruido que te pueda distraer.</li><li>2. Escucha música de relajación (crea tu propio ambiente de meditación).</li><li>3. Comienza a respirar y exhalar por la nariz. Trata de que tu respiración y exhalación dure el mismo tiempo.</li><li>4. Fija tu mente en tu respiración, en cómo entra y sale el aire de tu cuerpo. Así durante dos minutos.</li></ol> <p>Te recomendamos que si durante este periodo algún pensamiento (olvide algo en la oficina, más tarde tengo que hacer tal actividad, etc.) llega a tu mente, solo déjalo pasar y regresa a la concentración en tu respiración.</p> <p>Al finalizar los dos minutos sentirás paz en tu ser, comienza a hacer este ejercicio de respiración y meditación todos los días, y poco a poco vas aumentando los minutos de este.</p>
<b>Fuente</b>	Conferencia Rosalinda Ballesteros.

## Práctica 2

<b>Nombre de la práctica</b>	Fomentando la atención plena
<b>Descripción de la práctica</b>	Llevarás a cabo breves ejercicios de meditación para fomentar la atención plena en tus actividades diarias.
<b>Palabras clave</b>	Atención plena, fortalezas de carácter, autorregulación.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>La meditación es una herramienta que ayuda a mejorar el desempeño de cualquier persona, ya que fomenta el desarrollo de la atención plena en una sola actividad. Para fomentar la atención plena y lograr cada vez más estar en una zona de concentración mientras realizas tus actividades cotidianas, puedes llevar a cabo los siguientes ejercicios de meditación:</p> <p>Encuentra en algún momento del día cinco minutos para ti, siéntate en un lugar cómodo, donde no tengas distracciones.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Haz tres respiraciones profundas por nariz y exhala por nariz.</li><li>2. Comienza a hacer un repaso de tu día, de lo que más te acuerdes, por ejemplo, te levantaste, ¿qué hiciste?, ¿desayunaste?, ¿te bañaste?, ¿diste los buenos días?, etcétera. Si desayunaste, ¿qué fue lo que desayunaste, ¿te gustó?, ¿tomaste tu alimento despacio o apurado? Si estabas apurado, ¿qué era lo que te tenía en esa situación?</li><li>3. Sigue meditando en lo que te acuerdes: ¿te molestase con alguien?, ¿por qué?, ¿qué fue lo que pasó?, ¿crees que era posible haber reaccionado de alguna manera más pacífica?</li></ol> <p>Con este ejercicio te darás cuenta de que reaccionamos o hacemos cosas de manera automática, algunas veces si estamos más conscientes y presentes, podemos tener otra actitud sin que alguna situación nos afecte demasiado.</p>
<b>Fuente</b>	Fuente: Eby, D. (s.f.). <i>Creativity and Flow Psychology</i> . Recuperado de <a href="http://talentdevelop.com/articles/Page8.html">http://talentdevelop.com/articles/Page8.html</a>

### Práctica 3

<b>Nombre de la práctica</b>	Experiencias difíciles
<b>Descripción de la práctica</b>	En esta práctica podrás analizar las estrategias que seguiste para afrontar problemáticas y cómo aprendiste de tales sucesos.
<b>Palabras clave</b>	Resiliencia.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>Todos hemos pasado por situaciones complejas, no solo en lo laboral, sino también en el ámbito familiar y personal. La manera en que enfrentamos dichos obstáculos es muy diferente, algunas personas continúan con su vida sin problema alguno, a otras tantas se les complica esa transición, también hay quienes no pueden sobreponerse a las experiencias difíciles.</p> <p>La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Crea una tabla con tres columnas y cinco filas.</li><li>2. En la primera columna escribe un evento difícil o desagradable al que te hayas enfrentado en tu vida.</li><li>3. En la segunda columna menciona cuáles son tus creencias sobre esa adversidad.</li><li>4. En la tercera columna describe las consecuencias que tiene esa creencia.</li><li>5. Cuando termines, lee toda la tabla y reflexiona sobre cómo te ha cambiado cada evento, y cómo lo enfrentaste.</li><li>6. Escribe al final, ¿cómo enfrentarías cada evento hoy en día?</li></ol>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Metodología ABC.</li><li>• Fundamentos de psicología positiva.</li></ul>

## Práctica 4

<b>Nombre de la práctica</b>	Concentrarse en lo positivo
<b>Descripción de la práctica</b>	Analizarás sucesos que te hayan ocurrido recientemente, buscando orientar el análisis hacia las consecuencias positivas.
<b>Palabras clave</b>	Resiliencia y esperanza.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>¿Qué es lo primero que piensas cuando recibes una noticia inesperada?, o bien, ¿qué te imaginas cuando un acontecimiento complejo se presenta ante ti?</p> <p>La mayoría de las personas automáticamente se concentra en el peor de los escenarios independientemente del tipo de noticia que reciban. Martin Seligman sugiere hacer un breve ejercicio para fomentar la resiliencia y la esperanza con base en la premisa antes señalada:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Piensa en una noticia reciente que hayas recibido y que creas es negativa para ti.</li><li>2. Luego de analizarla, haz una tabla con tres columnas. En la primera señala cuál sería el peor de los escenarios posibles que pudieran resultar de esa noticia, en la segunda columna señala cuál sería el mejor de los escenarios posibles, y en la última cuál es el escenario que realmente tiene mayor probabilidad de ocurrir.</li><li>3. Reflexiona sobre los tres escenarios, ¿cómo enfrentarías a cada uno de ellos?</li></ol> <p>Procura repetir este ejercicio cada vez que sientas que te enfrentas a una situación complicada. Hacerlo te dará perspectiva y te ayudará a cultivar tu resiliencia.</p>
<b>Fuente</b>	Seligman, M. (2011). <i>Building Resilience</i> . Recuperado de <a href="https://hbr.org/2011/04/building-resilience">https://hbr.org/2011/04/building-resilience</a>

## Práctica 5

<b>Nombre de la práctica</b>	Crecimiento postraumático
<b>Descripción de la práctica</b>	En esta práctica harás un recuento de las situaciones difíciles a las que te has enfrentado y reflexionarás sobre lo positivo que surgió de ellas.
<b>Palabras clave</b>	Resiliencia.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>La resiliencia es la capacidad de reponerse tras la adversidad, de recuperarse después de vivir experiencias difíciles, dolorosas o traumáticas. Para algunos la resiliencia implica no solo salir adelante después de una situación muy dura, sino incluso crecer o ser mejor a raíz de esta experiencia. (Tarragona, 2012)</p> <p>La siguiente práctica te ayudará a fomentar esta importante cualidad:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Escribe acerca de un momento en el que enfrentaste una adversidad significativa o pérdida.</li><li>2. Primero escribe acerca de las puertas que se te cerraron debido a esa adversidad o pérdida, ¿qué perdiste?</li><li>3. Después escribe acerca de las puertas que se abrieron al término o como secuela de esa adversidad o pérdida.</li><li>4. ¿Hay nuevas maneras de actuar, pensar, o relacionarse que son más probables de suceder ahora?</li></ol>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.</li></ul>

## Práctica 6

<b>Nombre de la práctica</b>	La mejor versión de ti mismo
<b>Descripción de la práctica</b>	Escribe durante por lo menos 20 minutos acerca de la mejor versión posible de ti mismo.
<b>Palabras clave</b>	Emociones positivas, fortalezas de carácter, autorregulación y esperanza.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>Imagina que dentro de 20 años has crecido en todas las áreas o maneras que te gustaría crecer y las cosas te han salido tan bien como te las imaginaste.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Cómo es esa mejor versión de ti mismo?</li><li>• ¿Qué hace él o ella cotidianamente?</li><li>• ¿Qué dicen los demás acerca de él o ella?</li></ul> <p>No es necesario que compartas este escrito, ya que el objetivo de esta reflexión es enfocarse en la experiencia que viviste mientras reflexionabas en esa mejor versión posible de ti mismo.</p>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.</li></ul>

## Práctica 7

<b>Nombre de la práctica</b>	Obtener lo que quieres
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre alguna meta que desees alcanzar y propondrás una forma de conseguirla.
<b>Palabras clave</b>	Logro, involucramiento, fortalezas de carácter, esperanza, autorregulación, metas y objetivos a largo plazo.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>Tener una idea clara de lo que desees lograr a corto, mediano y largo plazo es de suma importancia, pues te ayuda a seguir un camino trazado previamente. Para que puedas generar esta guía, responde las siguientes preguntas:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué quieres lograr? (al trazar tu meta, procura que esta sea específica, medible, alineada, realista, retadora y con una piense en algo y utiliza el SMART* para definirlo).</li><li>2. ¿Qué te impide que lo tengas en este momento?</li><li>3. ¿Qué sufrimiento estás experimentando en tu vida por no tenerlo en este momento?</li><li>4. ¿Qué placer, involucramiento, relación, significado o logro tendrías en tu vida si tuvieras eso en este momento?</li><li>5. ¿Qué hábitos te detienen o no te dejan avanzar hacia eso que quieres?</li><li>6. ¿Qué nuevos hábitos podrías generar para ayudarte a obtener lo que quieres?</li><li>7. ¿Qué dos cosas podrías hacer para romper con los hábitos que no te permiten avanzar hacia lo que quieres y generar hábitos nuevos?</li><li>8. ¿Te comprometes a hacer esas dos cosas? Si es así, ¿cuándo las harás?</li></ol> <p>Escribe tus resultados en un sitio donde puedas verlos constantemente.</p>
<b>Fuente</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ejercicio contribuido por Taylor Kreiss de University of Pennsylvania Positive Psychology Center, y basado en el libro A Primer in Positive Psychology de Christopher Peterson.</li></ul>

## Práctica 8

<b>Nombre de la práctica</b>	Felicidad en el trabajo
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre las distintas dimensiones de tu vida cotidiana, enfocando el análisis a cómo fomentar un estado de ánimo y relaciones positivas en el ámbito laboral.
<b>Palabras clave</b>	Involucramiento, emociones y relaciones positivas.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<p>Elegir conscientemente maneras de incrementar la felicidad en el trabajo puede hacer la diferencia en cómo nosotros nos sentimos y que tan bien nos desempeñamos. En lugar de quejarnos del trabajo, ¿por qué no pensar en cómo podemos obtener mayor felicidad de lo que hacemos?</p> <p>Estar más involucrados en lo que hacemos, contribuye a nuestra felicidad y bienestar y nos lleva a un mejor desempeño y productividad. A manera de reflexión, responde las siguientes preguntas que están enfocadas a distintas dimensiones de tu vida:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dar. ¿Cómo estoy apoyando a mis colaboradores, compañeros, líderes, proveedores y clientes?</li><li>• Relaciones. ¿Cómo puedo mejorar mis relaciones en el trabajo? ¿Cómo logro un balance entre la vida laboral y familiar?</li><li>• Ejercicio. ¿Cómo puedo integrar la actividad física dentro de mis actividades diarias? ¿Cómo aseguro que estoy comiendo bien y descansando lo suficiente?</li><li>• Conciencia. ¿Cómo puedo construir momentos de atención plena en mi día laboral?</li><li>• Ensayo. ¿Qué habilidades estoy construyendo? ¿Qué cosas nuevas he experimentado?</li><li>• Dirección. ¿Cuáles son mis metas laborales hoy, esta semana, este año? ¿Cómo caben y contribuyen éstas con mis metas de vida y me ayudan a desarrollar mis competencias en la construcción de mis relaciones y cómo contribuyo con lo anterior a ayudar a otros? ¿Cómo se pueden alinear mis metas laborales con las de mi equipo y la organización?</li><li>• Resiliencia. ¿Cuáles son mis tácticas para lidiar con los retos difíciles en el trabajo? ¿Me estoy enfocando en lo que puedo controlar? ¿Necesito pedir ayuda a otros? ¿Hay alguien a mi alrededor que requiere de mi ayuda?</li><li>• Emoción. ¿Qué cosas, aunque sean pequeñas, puedo encontrar que me pueden hacer sentir bien en mi trabajo hoy? ¿Qué me ha hecho sonreír?</li></ul>
<b>Fuente</b>	Tomado de Catálogo de actividades para profesores.

## Práctica 9

<b>Nombre de la práctica</b>	Interacciones positivas
<b>Descripción de la práctica</b>	Reflexionarás sobre las cualidades positivas que aprecias de las personas con las que interactúas diariamente.
<b>Palabras clave</b>	Relaciones positivas.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>Puedes obtener mayor gozo de los momentos que compartes con tus colegas si te tomas el tiempo para pensar en lo que valoras y aprecias de ellos. Diversas investigaciones muestran que enfocarse en lo positivo que sucede diariamente, ayuda a incrementar nuestra felicidad, y lo mismo aplica a todas nuestras relaciones cercanas.</p> <p>El Psicólogo John Gottman sugiere que, para tener relaciones felices con alguna persona, es necesario aspirar a tener cinco interacciones positivas por cada interacción negativa que se tenga con ella. Enfócate en tus compañeros y/o colegas y piensa en las siguientes preguntas; en cada caso, anota ejemplos específicos.</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. ¿Qué te atrajo de tus compañeros cuando se conocieron?</li><li>2. ¿Qué cosas han disfrutado al hacerlas juntos?</li><li>3. ¿Qué cosas realmente aprecias de ellos en este momento?</li><li>4. ¿Cuáles son sus fortalezas?</li></ol> <p>Ahora, lo más importante es que cuando estés con tus compañeros, te tomes el tiempo para darte cuenta y reconocer estas cualidades, sus fortalezas, las cosas que ellos hacen que realmente aprecies, así como los momentos agradables que han compartido.</p> <p>Piensa en estas declaraciones:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• “Realmente me encanta cuando ellos...”</li><li>• “Son tan buenos para...”</li><li>• “Viéndolos hacer..., me recuerda ese fantástico día cuando nosotros...”</li></ul> <p>Aunque realizar dicho análisis con todas las personas que conoces resulta poco práctico, puedes usar los mismos principios para mejorar tus relaciones en general. Por ejemplo, antes de pasar tiempo con alguien tómate un momento para pensar en aquellas cosas que te gustan, aprecias o admiras de esa persona o cómo te hacen sentir bien. Así mismo, después de pasar tiempo con esa persona, piensa en las cosas que apreciaste o lo que disfrutaste del tiempo que pasaron juntos.</p>
<b>Fuente</b>	Basado en Catálogo de actividades para profesores.

## Práctica 10

<b>Nombre de la práctica</b>	Tus fortalezas en los ojos del otro
<b>Descripción de la práctica</b>	En la práctica podrás reflexionar sobre la percepción que otros tienen sobre tus fortalezas de carácter.
<b>Palabras clave</b>	Fortalezas de carácter.
<b>Instrucciones para el aprendiz</b>	<p>¿Recuerdas alguna ocasión en la que hablaste con algún colega y éste te reveló algo positivo que piensa de ti? Cuando esto ocurre usualmente deja huella en nuestros comportamientos y acciones pues nos damos cuenta de que las personas tienen percepciones sobre nuestras fortalezas que nosotros mismos no vislumbramos. Haz lo siguiente:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Piensa sobre alguna vez que algún compañero de trabajo te compartió lo que piensa de ti y que te haya sorprendido.</li><li>2. Piensa, ¿qué fue lo que te llamó más la atención?, ¿qué fortalezas vio en ti que pensaste no tenías tan desarrolladas?</li><li>3. Por último, señala en un texto por qué consideras que esta revelación te causó tanto impacto, así como la manera en que te ayudó a cultivar tus fortalezas de carácter.</li></ol>
<b>Fuente</b>	Niemic, R. (2016). <i>How to Assess Your Strengths: 5 Tactics for Self-Growth</i> . Recuperado de <a href="https://www.psychologytoday.com/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth?platform=hootsuite">https://www.psychologytoday.com/blog/what-matters-most/201603/how-assess-your-strengths-5-tactics-self-growth?platform=hootsuite</a>

## Práctica 11

<b>Nombre de la práctica</b>	Plantea tus objetivos como metas de aproximación y replantea tus metas de evitación
<b>Descripción de la práctica</b>	Con base a lo que plantea Grenville (2012), en la práctica podrás definir diferentes tipos de metas y encontrar la mejor manera de conseguirlas.
<b>Palabras clave</b>	Objetivos, metas y planes.
<b>Instrucciones para el aprendizador</b>	<p>La autora Bridget Grenville (2012) comenta que en el establecimiento de metas es importante distinguir los tipos de metas que hay y menciona dos:</p> <p>1. Metas de aproximación (<i>approach</i>): Son las metas con resultados positivos (deseables, placenteros, benéficos o que nos gustaría tener), y hacia las cuales trabajamos.</p> <p>2. Metas de evitación (<i>avoidance</i>): Son las metas con resultados negativos (indeseables, dolorosos, dañinos, o nos disgustan), y en las cuales trabajamos para evitarlas.</p> <p>Ejemplo:</p> <p>Meta de aproximación:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ser más eficiente.</li><li>• Ser amigable y extrovertido en reuniones.</li><li>• Asumir el rol de líder en el trabajo.</li></ul> <p>Meta de evitación:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dejar de aplazar.</li><li>• Dejar de ser tan tímido en las reuniones.</li><li>• No pasar desapercibido en el trabajo.</li></ul> <p>Las investigaciones que se han realizado respecto a estos tipos de metas muestran que perseguir metas de evitación resulta en un detrimento del bienestar. Estos descubrimientos sugieren que el establecer metas de aproximación o replantear las metas de evitación es benéfico.</p> <p>Reflexiona lo siguiente:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ¿Qué tipo de metas te has planteado tú?</li><li>• ¿Hay algunas metas que puedas replantear en una forma más positiva?</li><li>• ¿Cuándo las tendrás listas?</li></ul>
<b>Fuente</b>	Grenville, B. (2012). <i>GOAL-SETTING SECRETS</i> . Recuperado de <a href="http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696">http://positivepsychologynews.com/news/bridget-grenville-cleave/2012013120696</a>

## Anexos

### Rubrica de Evidencia 1

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Planteamiento del problema.	20% - 17%	16% - 14 %	13% - 0%	20%
	Redacta correctamente el planteamiento del problema en donde da respuesta a cuál es el problema, el lugar y el tiempo donde se realizará la investigación y la finalidad de la misma.	Redacta adecuadamente al planteamiento del problema en donde da respuesta a cuál es el problema, pero falta profundizar en el lugar, el tiempo y la finalidad de la investigación.	Redacta el planteamiento del problema, pero falta claridad en cuál es el problema, el tiempo, el lugar y la finalidad de la investigación.	
2. Redacción de marco teórico.	30% - 26%	25% - 21%	20% - 0%	30%
	Redacta un marco teórico con una extensión de 800 a 1200 palabras en donde desarrolla profundamente conceptos e ideas que están relacionados con el planteamiento del problema.	Redacta un marco teórico con una extensión de 800 a 1200 palabras. Incluye conceptos e ideas relacionados con el planteamiento del problema, pero no los desarrolla profundamente.	Redacta un marco teórico con una extensión menor o mayor a la solicitada e incluye conceptos e ideas relacionados al problema, pero no a su planteamiento y no están profundamente desarrollados.	
3. Metodología de la investigación.	20% - 17%	16% - 14 %	13% - 0%	20%
	Describe en una cuartilla la o las metodologías que utilizará en la investigación con una amplia justificación de su aplicación.	Describe en una cuartilla la o las metodologías que utilizará en la investigación y justifica adecuadamente su aplicación.	Describe en manos de una cuartilla la o las metodologías que utilizará en la investigación y justifica muy brevemente su aplicación.	
4. Referencias.	10 % - 9%	8% - 7%	6% - 0%	10%
	Incluye al menos tres citas de fuentes confiables, correctamente referenciadas en formato APA.	Incluye al menos tres fuentes confiables, correctamente referenciadas en formato APA, pero no todas aparecen en el texto.	Incluye menos de tres citas de fuentes confiables, no todas aparecen en el texto y presenta errores en su formato APA.	
5. Reflexión personal.	20% - 17%	16% - 14 %	13% - 0%	20%
	Incluye todos los reportes del servicio social entregados en el módulo 1.  Redacta una reflexión bien detallada, de al menos media cuartilla, explicando el	Incluye algunos de los reportes del servicio social entregados en el módulo 1.	Incluye pocos o ninguno de los reportes del servicio social entregados en el módulo 1.	

	impacto ético y social del servicio social, experiencias vividas y análisis de responsabilidad social e impacto comunitario.	Redacta una reflexión, pero puede carecer de profundidad, detalle o estructura.	Redacta una reflexión muy breve, superficial o no la incluye.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>

## Rubrica de Evidencia 2

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
	20% - 17%	16% - 14%	13% - 0%	20%

1. Recopilación de datos.	Aplica adecuadamente sus instrumentos de medición de modo que logra recopilar toda la información requerida para su proyecto.	Aplica adecuadamente los instrumentos de medición planteados, sin embargo, no logra cubrir al total de la población planeada.	Aplica los instrumentos de medición, pero no logra llegar a un número significativo de participantes.	
2. Registro y organización de datos.	30% - 26%	25% - 21%	20% - 0%	30%
	Registra ordenadamente la totalidad de los datos recabados y los ordena por categorías para facilitar su consulta y posterior análisis. Agrega tablas y gráficas.	Registra la totalidad de los datos recabados y están dispuestos de una forma ordenada, pero no tan simple de consultar para su posterior análisis. Agrega tablas y gráficas.	Registra los datos recabados, pero no en su totalidad, o bien, carecen de categorizaciones que faciliten su consulta y posterior análisis. No agrega tablas y gráficas o son escasas.	
3. Análisis de datos.	20% - 17%	16% - 14%	13% - 0%	20%
	Realiza un análisis exhaustivo de los datos en donde relaciona la información con los objetivos general y específico, así como con el planteamiento del problema de investigación.	Realiza un análisis de datos en donde relaciona la información con los objetivos general y específico, así como con el planteamiento del problema de investigación.	Realiza un análisis de los datos, pero no los relaciona directamente con los objetivos general y específico, ni con el planteamiento del problema de investigación.	
4. Redacción de conclusión.	20% - 17%	16% - 14%	13% - 0%	20%
	Redacta una conclusión de al menos media cuartilla en donde describe claramente si los resultados obtenidos explican el problema establecido en el planteamiento.	Redacta una conclusión de al menos media cuartilla en donde explica la relación de los resultados obtenidos con el problema establecido en el planteamiento.	Redacta una conclusión menor a media cuartilla en donde no se explica claramente si los resultados obtenidos tienen relación con el problema planteado.	
5. Reflexión personal.	10% - 9%	8% - 7%	6% - 0%	10%
	Incluye todos los reportes del servicio social entregados en el módulo 2.  Redacta una reflexión bien detallada, de al menos media cuartilla, explicando el impacto ético y social del servicio social, experiencias vividas y análisis de responsabilidad social e impacto comunitario.	Incluye algunos de los reportes del servicio social entregados en el módulo 2.  Redacta una reflexión, pero puede carecer de profundidad, detalle o estructura.	Incluye pocos o ninguno de los reportes del servicio social entregados en el módulo 2.  Redacta una reflexión muy breve, superficial o no la incluye.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>

### Rubrica de Evidencia 3

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Portada y tabla de contenidos.	10% - 9% Agrega una portada que contiene su nombre completo, matrícula, título de la investigación, nombre y logo de la institución educativa y del servicio social, así como lugar y fecha. Además, cuenta con una tabla de contenidos que detalla todo lo que contempla el informe.	8% - 7% Agrega una portada que tiene casi todos los datos de identificación como fueron solicitados. Igualmente cuenta con una tabla de contenidos que indica todo lo que contempla el informe.	6% - 0% Agrega una portada con pocos de los elementos de identificación solicitados. Asimismo, cuenta con una tabla de contenidos, pero no contempla todo lo que se describe en el informe	10%
2. Introducción.	10% - 9% La introducción está correctamente redactada y resalta los puntos más importantes que el investigador encontró en su marco teórico en relación con su planteamiento del problema.	8% - 7% La introducción está bien redactada y cuenta con una breve explicación de la relación del marco teórico con el planteamiento del problema de investigación.	6% - 0% La introducción presenta algunos errores de redacción y no queda plasmada claramente la relación de los hallazgos en el marco teórico con el planteamiento de la investigación.	10%
3. Objetivos y metodología.	20%-17% Agrega los objetivos generales y específicos, así como una explicación clara de la metodología y los instrumentos de medición utilizados en la investigación.	17%-14% Agrega los objetivos generales y específicos, así como una explicación de la metodología y los instrumentos de medición utilizados en la investigación.	13%-0% Agrega los objetivos generales y específicos, así como una explicación muy vaga de la metodología y los instrumentos de medición utilizados en la investigación.	20%
4. Resultados.	25%-21% Indica los resultados obtenidos mediante tablas y gráficas, así como una descripción detallada de lo que se observa.	20%-18% Indica los resultados obtenidos mediante tablas y gráficas, así como una breve descripción de lo que se observa.	17%-0% Indica los resultados obtenidos, así como una descripción de lo que se observa, pero no incluye gráficas y tablas.	25%
5. Análisis y conclusión.	15% - 13% Explica ampliamente el significado de los resultados obtenidos, así como la relación que tienen con sus objetivos; de igual	12% - 11% Explica el significado de los resultados obtenidos, así como la relación que tienen con sus objetivos,	10% - 0% Explica los resultados obtenidos mediante un breve análisis, en el cual hace una ligera conexión con los	15%

	forma, en la conclusión detalla si los resultados resolvieron o no el planteamiento del problema. Agrega recomendaciones y sugerencias para futuras investigaciones.	de igual forma, en la conclusión indica si los resultados resolvieron o no el planteamiento del problema. Agrega recomendaciones y sugerencias para futuras investigaciones.	objetivos, pero no queda del todo claro si se resuelve el planteamiento de la investigación. No agrega sugerencias para futuras investigaciones.	
6. Bibliografía y anexos.	10% - 9%	8% - 7%	6% - 0%	10%
	Agrega la bibliografía utilizada en un correcto formato APA. Añade los anexos correspondientes que permiten tener un entendimiento más amplio de la investigación.	Agrega la bibliografía utilizada en formato APA. Añade anexos que permiten observar más a fondo el trabajo de investigación.	Agrega la bibliografía utilizada, pero no se encuentra en formato APA. No incluye anexos que permitan tener una perspectiva más amplia de la investigación.	
7. Reflexión personal.	10% - 9%	8% - 7%	6% - 0%	10%
	Incluye todos los reportes del servicio social entregados en el módulo 3.  Redacta una reflexión bien detallada, de al menos media cuartilla, explicando el impacto ético y social del servicio social, experiencias vividas y análisis de responsabilidad social e impacto comunitario.	Incluye algunos de los reportes del servicio social entregados en el módulo 3.  Redacta una reflexión, pero puede carecer de profundidad, detalle o estructura.	Incluye pocos o ninguno de los reportes del servicio social entregados en el módulo 3.  Redacta una reflexión muy breve, superficial o no la incluye.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>

## Rubrica de Proyecto

Criterios de evaluación	Nivel de desempeño			%
	Altamente competente 100%-86%	Competente 85%-70%	Aún sin desarrollar la competencia 69%-0%	
1. Organización de comité y solicitud del permiso para presentar.	10% - 9%	8% - 7%	6% - 0%	10%
	Organiza un comité de al menos tres integrantes del área de servicio social y logran gestionar un permiso para presentar el proyecto ante las autoridades de la institución.	Organiza un comité de menos de tres integrantes de su área de servicio social o fuera de ella y logra gestionar un permiso para presentar el proyecto.	No logra organizar un comité y gestiona el permiso para presentar el proyecto final por sí solo.	
2. Introducción al servicio social y experiencia.	5% - 4%	3% - 2%	1% - 0%	5%
	Describe detalladamente el objetivo del servicio social, su importancia y contexto. Relata experiencias significativas, así como colaboraciones y aprendizajes obtenidos de las personas involucrados, con ejemplos concretos.	Describe el objetivo del servicio social, su importancia y contexto, aunque sin mucha profundidad. Relata experiencias, así como colaboraciones y aprendizajes obtenidos de las personas involucrados, sin ejemplos claros.	Describe el objetivo del servicio social, su importancia y contexto, pero de manera confusa. Relata de forma superficial experiencias, colaboraciones o aprendizajes, sin poner ejemplos.	
3. Introducción al protocolo de investigación.	10% - 9%	8% - 7%	6% - 0%	10%
	Explica el protocolo de investigación con claridad, especificando el planteamiento del problema, los objetivos y la relevancia del estudio.	Explica el protocolo de investigación con algunas limitaciones, indica el planteamiento del problema, los objetivos y la relevancia del estudio de forma superficial.	Explica el protocolo de investigación, pero el planteamiento del problema, los objetivos y la relevancia del estudio no son claros o carecen de conexión.	
4. Resumen de marco teórico.	10% - 9%	8% - 7%	6% - 0%	10%

	Presenta un resumen claro y completo del marco teórico, destacando conceptos y teorías clave de forma coherente y relevante para la investigación.	Presenta un resumen del marco teórico, destacando algunos conceptos y teorías clave relacionados a la investigación.	Presenta un resumen del marco teórico, pero no destaca muchos conceptos y teorías clave que están relacionados a la investigación.	
5. Metodología e instrumentos de medición.	10% - 9%	8% - 7%	6% - 0%	10%
	Describe con precisión la metodología y los instrumentos de medición, justificando su aplicación en la investigación.	Describe la metodología y los instrumentos de medición y los relaciona superficialmente con su uso en la investigación.	Describe la metodología y los instrumentos de medición, pero de una forma muy poco clara y no se entiende su uso en la investigación.	
6. Presentación y análisis de resultados.	10% - 9%	8% - 7%	6% - 0%	10%
	Presenta los resultados en gráficas y tablas que facilitan la interpretación de los datos y hace un análisis con profundidad en donde relaciona los hallazgos con el planteamiento de la investigación.	Presenta los resultados en gráficas y tablas complicadas de interpretar, pero realiza un análisis en donde relaciona los hallazgos con el planteamiento de la investigación.	Los resultados no son tan comprensibles y están mal organizados; no queda muy clara la relación del análisis con el planteamiento de la investigación.	
7. Conclusión, limitaciones y sugerencias.	10% - 9%	8% - 7%	6% - 0%	10%
	Resume los hallazgos y establece una conexión clara con el planteamiento y los objetivos del proyecto, y con base en esto plantea una solicitud para implementar una mejora en la institución.	Resume los hallazgos y establece una conexión con el planteamiento y los objetivos del proyecto, y con base en esto plantea una solicitud para la institución. Agrega limitaciones y	Resume los hallazgos, pero no establece una conexión clara con el planteamiento y los objetivos del proyecto, plantea una solicitud, pero no queda muy clara.	

	Agrega limitaciones y sugerencias bien argumentadas.	sugerencias.	No agrega limitaciones y sugerencias o las menciona de modo superficial.	
8. Implicaciones éticas.	10% - 9%	8% - 7%	6% - 0%	10%
	Discute las implicaciones éticas con detalle, demostrando comprensión en el manejo de la información y aplicando principios éticos relevantes.	Discute las implicaciones éticas, demostrando comprensión en el manejo de la información y aplicando principios éticos.	Discute someramente las implicaciones éticas, no demuestra profunda comprensión en el manejo de la información y no aplica principios éticos relevantes.	
9. Evidencia fotográfica.	10% - 9%	8% - 7%	6% - 0%	10%
	Presenta evidencia fotográfica de la presentación en donde se logra apreciar claramente a los miembros del comité como a las autoridades de la institución.	Presenta evidencia fotográfica de la presentación en donde se logra apreciar ligeramente a los miembros del comité y a las autoridades de la institución.	Presenta evidencia fotográfica de la presentación, pero no se logra apreciar claramente a los miembros del comité como a las autoridades de la institución.	
10. Documento compilador que incluye conclusión del servicio social.	15% - 13%	12% - 10%	9% - 0%	15%
	Reúne en una compilación los reportes de evidencias y actividades como anexos, y agrega una conclusión en donde describe profundamente sus aprendizajes adquiridos en el servicio social.	Reúne una compilación de algunos reportes de evidencias y actividades como anexos, y agrega una conclusión en donde describe sus aprendizajes adquiridos en el servicio social.	Reúne en una compilación casi todos los documentos solicitados y agrega una breve conclusión de lo aprendido en el servicio social.	
<b>Total</b>				<b>100%</b>

*“Tecnilenio no guarda relación alguna con las marcas mencionadas como ejemplo. Las marcas son propiedad de sus titulares conforme a la legislación aplicable, estas se utilizan con fines académicos y didácticos, por lo que no existen fines de lucro, relación publicitaria o de patrocinio”.*

*Todos los derechos reservados @ Universidad Tecmilenio La obra presentada es propiedad de ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN SUPERIOR A.C. (UNIVERSIDAD TECMILENIO), protegida por la Ley Federal de Derecho de Autor; la alteración o deformación de una obra, así como su reproducción, exhibición o ejecución pública sin el consentimiento de su autor y titular de los derechos correspondientes es constitutivo de un delito tipificado en la Ley Federal de Derechos de Autor, así como en las Leyes Internacionales de Derecho de Autor. El uso de imágenes, fragmentos de videos, fragmentos de eventos culturales, programas y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, es exclusivamente para fines educativos e informativos, y cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por UNIVERSIDAD TECMILENIO. Queda prohibido copiar, reproducir, distribuir, publicar, transmitir, difundir, o en cualquier modo explotar cualquier parte de esta obra sin la autorización previa por escrito de UNIVERSIDAD TECMILENIO. Sin embargo, usted podrá bajar material a su computadora personal para uso exclusivamente personal o educacional y no comercial limitado a una copia por página. No se podrá remover o alterar de la copia ninguna leyenda de Derechos de Autor o la que manifieste la autoría del material.*